

## УРОВЕНЬ ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В БЕЛОРУССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П.В. Гриб

---

*Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, 220020, Республика Беларусь, polinagrib98@mail.ru*

**Аннотация:** В статье произведена оценка уровня ощущения счастья у студентов, обучающихся в Белорусском государственном университете физической культуры. Для оценки уровня счастья применяли Оксфордский опросник счастья. Для выявления соматических жалоб использовали Гиссенский опросник соматических жалоб. Для оценки стрессоустойчивости студентов применяли тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых.

**Ключевые слова:** уровень ощущения счастья, студенты, нервное истощение.

## THE LEVEL OF HAPPINESS FEELING OF STUDENTS STUDYING AT THE BELARUSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

P.V. Hrib

---

*Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus, polinagrib98@mail.ru*

**Summary:** The article assesses the level of happiness of students studying at the Belarusian State University of Physical Culture. The Oxford questionnaire of happiness was used to assess the level of happiness. The Giessen questionnaire of somatic complaints was used to identify somatic complaints. A stress test by Yu. V. Shcherbatykh was used to assess the stress-resistance of students.

**Key words:** level of happiness, students, nervous exhaustion.

Для человека во все времена было и будет важным ощущать себя счастливым. Для каждого человека ощущение счастья свое. Для одних счастье заключается в здоровье, для других – в благополучии, наличии определенного достатка, иные же видят счастье в каждом новом дне: в возможности вставать каждое утро, видеть мирное небо над головой, дышать и вкушать радости жизни.

На современном этапе развития общества возрастают требования к каждому его члену. «Счастье и удовлетворенность жизнью оказывают существенное влияние на поведение людей в трудных жизненных ситуациях и сказываются на выборе стратегий и конкретных способов их преодоления» [2].

Счастье – это состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас сможет приблизиться к тому, чтобы быть счастливым [3].

В настоящее время проводятся значимые исследования на предмет взаимосвязи между здоровьем и счастьем. Объектами этих исследований выступает именно взаимосвязь между вещами, непосредственно сопутствующими друг другу, но не обязательно имеющими причинно-следственные связи.

Показатели счастья включают удовлетворенность жизнью, здоровье, окружение и роль в жизни общества.

**Цель исследования** – определить уровень ощущения счастья у студентов БГУФК и некоторые факторы, влияющие на этот уровень.

Актуальность данной темы обусловлена естественным желанием каждого человека быть счастливым. Люди видят необходимость улучшения здоровья, качества жизни, это во многом предопределяет их уровень ощущения счастья.

Материал и методы исследования:

В исследовании принимали участие 40 студентов 1-4 курсов, обучающихся на факультете оздоровительной физической культуры и туризма (ОФКиТ) в Белорусском государственном университете физической культуры (БГУФК). Студенты всех групп были сопоставимы по возрасту и половому составу: 62,5% составили девушки, 37,5% – юноши. Средний возраст обследуемых составил  $19,3 \pm 1,8$  лет.

Для оценки уровня счастья применяли Оксфордский опросник счастья.

Для выявления соматических жалоб использовали Гиссенский опросник соматических жалоб.

Для оценки стрессоустойчивости студентов применяли тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых [4].

Результаты исследования

При оценке уровня счастья было выявлено, что только 25% (10 человек) студентов ощущали средний уровень ощущения счастья (из них 70% составили девушки, 30% – юноши) и 75% студентов (30 человек) имели пониженный уровень этого показателя.

С учетом уровня ощущения счастья все обследуемые студенты были разделены на две группы: в 1-ю группу вошли студенты со средним уровнем ощущения счастья; во 2-ю группу – с пониженным уровнем ощущения счастья.

Результаты представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Уровень счастья**

Группы	Достоверность отличий
Средний уровень ощущения счастья	$54,7 \pm 1,1$
Пониженный уровень ощущения счастья	$40,3 \pm 0,8^*$

*\*достоверность отличий ( $p < 0,05$ ).*

Согласно критериям оценки результатов этой методики, средний уровень ощущения счастья находится в диапазоне от 41 – 60 баллов, пониженный уровень ощущения счастья – в диапазоне 21-40 баллов.

Уровень ощущения счастья 1 группе составил  $54,7 \pm 1,1$  баллов; показатель во 2 группе составил  $40,3 \pm 0,8$ . Выявлено достоверное отличие показателя уровня ощущения счастья в группах:  $p < 0,05$ .

С учетом показателя уровня ощущения счастья в этих группах с использованием Гиссенского опросника, который включает в себя характеристику жалоб по поводу физического самочувствия, определяли субъективный уровень ощущения самочувствия и его интенсивность.

Результаты этой оценки представлены в таблице 2.

**Таблица 2. Интенсивность жалоб по поводу физического самочувствия**

Группа	Нервное истощение	Желудочные жалобы	Болевые жалобы	Сердечные жалобы	Давление жалоб
Средний уровень ощущения	$4,1 \pm 1,3$	$0,7 \pm 0,3$	$1,7 \pm 0,6$	$0,7 \pm 0,3$	$7,6 \pm 0,9$

счастья					
Низкий уровень ощущения счастья	5,9 ± 0,7	2,4 ± 0,5*	5,5 ± 0,8*	1,80 ± 0,4*	15,5 ± 1,4*

*\*достоверность отличий (p < 0,05).*

Оценка для первых 4-х шкал находятся в диапазоне 0-24, для 5-й – в диапазоне 0-96 баллов.

Согласно критериям оценки результатов этой методики, все показатели находятся в норме.

Шкала «нервное истощение» характеризует неспецифический фактор истощения, который указывает на общую потерю жизненной энергии, потребность человека в помощи. Данный показатель был выше у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья и составил 5,9 ± 0,7 баллов; тогда как у студентов со средним уровнем ощущения счастья он составил 4,1 ± 1,3 баллов. Достоверные отличия не выявлены, p > 0,05.

Шкала «Желудочные жалобы» отражает синдром нервных (психосоматических) желудочных недомоганий (эпигастральный синдром). Выявлены достоверные отличия между группами. Данный показатель достоверно был выше у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья и составил 2,4 ± 0,5 баллов; p < 0,05. У студентов со средним уровнем ощущения счастья – 0,7 ± 0,3 баллов.

Шкала «Болевые жалобы» выражает субъективные страдания, носящие спастический характер. Выявлены достоверные отличия между группами. Данный показатель достоверно был выше у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья и составил 5,5 ± 0,8 баллов; p < 0,05. У студентов со средним уровнем ощущения счастья – 1,7 ± 0,6 баллов.

Шкала «Сердечные жалобы» указывает на локализацию недомоганий преимущественно в сосудистой среде. Данный показатель достоверно был выше у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья и составил 1,8 ± 0,4 баллов; p < 0,05. У студентов со средним уровнем ощущения счастья – 0,7 ± 0,3 баллов.

Шкала «Давление жалоб» представляет собой интегральную оценку 4-х предыдущих шкал и характеризует общую эмоционально окрашенную интенсивность жалоб. Данный показатель достоверно был выше у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья и составил 15,5 ± 1,4 баллов; p < 0,05. У студентов со средним уровнем ощущения счастья составил 7,6 ± 0,9 баллов.

Выявлено, что чаще всего жалобы отмечались по шкале «Желудочные жалобы» и «Болевые жалобы», несколько реже отмечались жалобы сердечные и по шкале «Нервное истощение».

Далее с учетом показателя уровня ощущения счастья в этих группах мы провели оценку показателей теста на стрессоустойчивость с использованием теста на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых [9].

Результаты этой оценки представлены в таблице 3.

**Таблица 3. Показатели переносимости стресса у студентов с учетом уровня ощущения счастья**

Показатели	Группы обследуемых (n=40)	
	редний уровень ощущения счастья	низкий уровень ощущения счастья
Базовый показатель стрессоустойчивости	71,3 ± 9,2	87,6 ± 4,1

Динамический показатель стрессоустойчивости	36 ± 7,9	52,3 ± 3,9*
1 шкала	24,5 ± 2,8	26,7 ± 1,3
2 шкала	20,3 ± 2,5	23,8 ± 1,5
3 шкала	11,5 ± 1,8	17,6 ± 1,4
4 шкала	15 ± 1,9	16,9 ± 1,1
5 шкала	35,3 ± 2,6	35,3 ± 1,4
Общий показатель стрессоустойчивости	43 ± 10,1	56,3 ± 4,2*

\* достоверность отличий ( $p < 0,05$ ).

Студенты с пониженным уровнем ощущения счастья имели достоверно низкий уровень стрессоустойчивости.

В процессе исследования было установлено, что согласно критериям этой методики, значение базового показателя в пределах от 70 до 100 баллов можно считать удовлетворительным. У студентов со средним уровнем ощущения счастья этот показатель составил  $71,3 \pm 9,2$  баллов. У студентов с пониженным уровнем ощущения счастья этот показатель составил  $87,6 \pm 4,1$  баллов.

Показатель динамической чувствительности к стрессу показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения. Данный показатель был достоверно выше у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья и составил  $52,3 \pm 3,9$  баллов; в то время как студентов со средним уровнем ощущения счастья он составил  $36 \pm 7,9$  баллов,  $p < 0,05$ .

Первая шкала определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые невозможно повлиять. Средние показатели по этой шкале составляют от 15 до 30 баллов. Анализируя данные этого исследования, можно сделать вывод, что данный показатель у всех обследуемых был в норме, однако у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья он был выше и составил  $26,7 \pm 1,3$  баллов; у студентов со средним уровнем ощущения счастья этот показатель составил  $24,5 \pm 2,8$  баллов. Достоверные отличия не выявлены,  $p > 0,05$ .

Вторая шкала показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. Средние показатели по этой шкале составляют от 14 до 25 баллов. Данный показатель у всех студентов был в пределах нормы, однако выше он был у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья и составил  $20,3 \pm 2,5$  баллов; у студентов со средним уровнем ощущения счастья –  $23,8 \pm 1,5$  баллов. Достоверные отличия между группами не выявлены,  $p > 0,05$ . При этом необходимо отметить, что у многих студентов отмечался страх перед будущим и мысли о возможных неприятностях и проблемах, а также излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе.

Третья шкала определяет предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Средние показатели составляют от 12 до 28 баллов. Данный показатель у студентов со средним уровнем ощущения счастья был ниже нормы и составил –  $11,5 \pm 1,8$  баллов; а у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья он был ниже нормы и составил  $17,6 \pm 1,4$  баллов. Достоверные отличия между группами не выявлены,  $p > 0,05$ . Часть студентов отмечала головные боли, повышенную утомляемость, напряжение или дрожание мышц, проблемы с желудочно-кишечным трактом, учащенное сердцебиение.

Четвертая шкала определяет деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели составляют от 10 до 22 баллов. У студентов всех групп этот показатель соответствовал норме. При этом уровень этого показателя был выше у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья и составил  $16,9 \pm 1,1$  баллов, у

студентов со средним уровнем ощущения счастья этот показатель составил  $15 \pm 1,9$  баллов. Достоверные отличия между группами не выявлены,  $p > 0,05$ .

Пятая шкала определяет конструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели составляют от 23 до 35 баллов. Данный показатель у студентов всех групп был достаточно высоким. У студентов со средним ощущением уровня счастья он составил  $35,3 \pm 2,59$  баллов; в то время как у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья он был  $35,3 \pm 1,36$  баллов. Достоверные отличия между группами не выявлены,  $p > 0,05$ . Наибольшее количество студентов отмечают следующие приемы снятия стресса: сон, отдых, смена деятельности, физическая активность, общение с друзьями или любимым человеком.

Общий показатель стрессоустойчивости представляет собой интегральную оценку 5-и предыдущих шкал. Данный показатель был достоверно выше у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья и составил  $56,3 \pm 4,2$  баллов; в то время как студентов со средним уровнем ощущения счастья он составил  $43 \pm 10,1$  баллов;  $p < 0,05$ .

Таким образом, проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. 25% студентов (70% девушек, 30% юноши) ощущали средний уровень счастья и 75% имели пониженный уровень этого показателя.

2. У студентов со средним уровнем ощущения счастья показатели интенсивности жалоб по поводу физического самочувствия достоверно ниже, чем у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья.

3. Студенты со средним уровнем ощущения счастья были менее чувствительны к стрессу; меньше реагировали на обстоятельства, на которые невозможно повлиять; были менее склонны излишне усложнять ситуацию; имели меньшую предрасположенность к психическим заболеваниям, чем студенты с пониженным уровнем ощущения счастья.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Интернет-журнал «Про учебу». Чем студенческая жизнь отличается от школьной?. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://prouchebu.com/studencheskaya\\_zhizn/](https://prouchebu.com/studencheskaya_zhizn/). – Дата доступа: 10.05.2018.

2. Крючкова, Н.В. Счастье в представлении современного студента // Научное сообщество студентов XXI столетия. /Н.В.Крючкова. – Гуманитарные Науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) (дата обращения: 10.05.2018)

3. Чиксентмихайи, Михай. Поток. Психология оптимального переживания [пер. с англ.]. /Михай Чиксентмихайи. -М., 2011. 1122 с.

4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции /Ю. В. Щербатых.– СПб: Питер, 2006. - 256с.